主　　编　　李加

封面设计　　普华当智

སྨོན་སེལ་དང་སྐད་གཞི་འཚོབའི་ཤེས་ཀྱ་སྒོང་གི་སློབ་དེབ།

扫盲和基本生活技能培训教材

དེབ་དང་པོ།

གཅོ་སྦྱིག་པ།　　ལུ་རྩལ།

གཅོ་སྦྱིག་གཞོན་པ།　　སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན།　　ཆོ་རིང་འབུ་མ།

རིན་ཆེན་དོན་འགྲུ་བ།

རི་མོ་བ།　　བསོད་ནམས་དབང་མོ།

扫盲和基本社会技能培训教材

主编　李加

副主编　尕藏仁青

才让本

仁青东智

插图　索南项毛

ཐྲྭིག་བ་བོའི་གཏམ།

དེ་ཡང་འཚོ་བའི་ཚེད་དུ་རྒྱུས་མེད་ཡུལ་ཕྱོགས་འགྲིམས་ཤིང་དཔལ་འབྱོར་ལ་བསྟེགས་བའི་ཡུལ་མི་སྣུན་བྲ་སྐོར་ཞིག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཁན་བས་འབྱུང་མི་དགོས་བའི་སྐུག་ཏོང་མང་པོ་མྱོང་དང་མྱོང་བཞིན་མཆིས། དེར་བརྟེན་ འདིར་ ཀ་ ན་ ཏ་ གཞུང་ ཚབ་ ཀཱ་ཀེ (Canadian Embassy in Beijing) ཁོངས་ གཏོགས་ ཀ་ ན་ ཏ་ ཞེབས་ རྒྱ་ ཚོགས་ བས (Canada Fund in Beijing) མ་དཔལ་ཀྱི་ མཐུན་ རྐྱེན་ སྤྱར་ ཏེ་ ཡུལ་ མི་ སྣུན་ བྲ་ རྣམས་ ལ་ ཞེ་ བར་ མཁོ་བའི་ སློབ་དེབ་ འདི་ བསྒྲིགས་ པ་ ཡིན་ ལགས།

སློབ་ དེབ་ འདི་ གཅོ་ བོ་ དམིགས་ ཡུལ་ གཞིས་ ཀྱི་ སྒོ་ནས་ བསྒྲིགས་ པ་ ཡིན་ ཏེ། དང་ པོ་ ནི། ཡུལ་ ཕྱོགས་ གཞན་ དང་ གོང་ ཁྱེར་ སོགས་ སུ་ ཚོར་ ལས་ སམ་ ཡང་ ན་ བྱ་ བ་ ཅི་ རིགས་ ཀྱི་ དབང་ གིས་ འགྲོ་ བའི་ ཡུལ་ མི་ སྣུན་ བྲ་ སྐོར་ ཞིག་ ལ་ རྒྱ་ སྐད་ བཤད་ རྒྱུ་ ཐུག་ པོ་ འདུག་ པ་ ཞེལ་ ཆེད་ ཡིག་ རྟོགས་ ཞེལ་ བ་ གཅོ་ བོར་ བཟུང་ ཡོད་ པ་ དང་། གཞིས་ པ་ ནི། འཕྲོད་ བསྟེན་ དང་། མ་ བྱ་ བའི་ ཐང་། ཁྱིམས་ ལུགས། དཔལ་ འབྱོར་ དང་ ཞིང་ ལས་ རྒྱུན་ ཤེས་ སོགས་ ཀྱི་ ཤེས་ བྱ་ མཐོང་ འདེགས་ གཏོང་ ཆེད་ དེའི་ སྐོར་ ཀྱི་ ཤེས་ བྱ་ ཕྱན་ བྱ་ ཞིག་

目　录

前言

第一课　汉语拼音（一）…… …… …… …… …… …… …1

第二课　汉语拼音（二）…… …… …… …… …… …2

第三课 双韵母与多韵母 …… …… …… …… …… …7

第四课 卫生常识 …… …… …… …… …… …… …13

第五课　食品 …… …… …… …… …… …… …… …16

第六课　儿童教育常识 …… …… …… …… …… …18

第七课　在路上 …… …… …… …… …… …… …20

第八课　介绍家庭成员 …… …… …… …… …… …23

第九课　检查身体（一）…… …… …… …… …… …26

第十课　检查身体（二）…… …… …… …… …29

第十一课　有了文化做事方便 …… …… …… …34

第十二课 学技术容易挣钱 …… …… …… …… …38

第十三课 看电视，报纸，听广播会获得更多的信

བསྟས་ཡོད་པ་ཡིན། སློབ་དེབ་འདི་རྒྱ་ཡིག་གི་རྒྱུགས་དམའ་བའི་ཡུལ་མི་སྣུན་རྒྱ་རྣམས་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་པས་སློབ་དེབ་ནང་གི་ཤེས་བྱ་སྟ་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀ་ཅང་གོ་བའི་བའི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡུལ་མི་སྣུན་རྒྱ་རྣམས་ལ་ཕན་འདོགས་བའི་ཀུན་སློང་བཟང་པོ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་སློབ་དེབ་འདི་བསྒྲིགས་པས་འདི་ཉིད་དོན་ཡོན་དུ་འགྱུར་བར་སྨོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁིབ་ཚ་མ་ཐོན་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་ལ་ཀུན་གྱིས་དགོངས་འཚར་གནང་བར་ཞུ་ཞུ།

མཇུག་མཐར། ཁ་ན་ཏ་ཞེབས་རྩ་ཚོགས་པས (Canada Fund)མ་དཔལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱར་བར་སྐྱིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུས་པ་ཡིན།

སྒྲིག་པ་པོ་ནས་༢༠༠༤ལོའི་རྒྱ།།བའི་ཚེས་༢༠ཉིན།

第一课 汉语拼音（一）

a o e i u ü b p m f d t n

l g k h j q x zh ch sh r z

c s y w ai ei ui ao ou iu ie

üe er an en in un ün ang eng ing

ong

练习

1 熟读课文，默写拼音。

2 读一读， 比一比。

b-d p-q a-e m-n j-l t-f

zh-z ch-c sh-s ao-ou iu-ie-üe

an-en un -ün ün-ong in -ing

息 … …… … … … … …41

第十四课 懂汉语在外地不吃亏 …… … … …44

第十五课 劳动合同 … …… … … … … … …47

第十六课 农民买到假农药怎么办 ……50

第十七课 婚姻自由 … … …… … … … …52

第十八课 工伤由谁来负责… …… … … 55

第十九课 常见的几种疾病的介绍与预防（一） ……59

第二十课 常见几种疾病的介绍及预防（二）… … …… …… … … … 62

第二十一课 妇幼保健（一）…… …… … 67

第二十二课 妇幼保健（二）… …… … … 71

第二十三课 性病 …… … …… … … … 74

第二十四课 艾滋病 … … …… … … … 77

农村扫盲数学 … …… …… … … … … … 82

第二课 汉语拼音（二）

一 23个声母

b p m f d t n l g k h j q

x zh ch sh r z c s y w

二 6个单韵母

a o e i u ü

声调

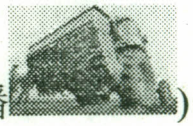
ˉ 阴平 ˊ 阳平 ˇ 上声 ˋ 去声

ā á ǎ à ō ó ǒ ò ē é ě è

ī í ǐ ì ū ú ǔ ù ū́ ǘ ǔ̀ ù

拼读练习：

b p m f



b-a bā (八) b-o bō (播) b-i b ǐ

(比) b-u bú(不) p-a pà（怕） p-o pō（坡）

p-i pī（皮）p-u pǔ（普） m-a mā(妈) m-o mó（磨） m-i mǐ（米） m-u mù (木、目) f-a fā（发） f-o fó（佛） f-u fǔ（腐）

d t n l

d-a dà (大) d-e de（的） d-u dú（毒）

d-i dǐ(底) t-a tā(他、她) t-i tī（梯） t-u tǔ（土） t-e tè (特) n-a ná (那、拿)

n-i ní（泥、你）n-u nu (怒) n-nǚ(女)

l-a lǎ（拉） l-u lú (炉) l-e lè（乐）

l-i lī（哩）

g k h

g-e gē（哥、歌） g-u gú (骨) g-a gǎ(尕)

g-e gè (个) k-e kē（科、课） k-e ké(咳)

k-a kǎ（卡） k-u kù（库） h-e hè(

喝） h-a há(蛤) h-u hǔ (虎)

h-ua huà (话)

j q x

j-i jī (鸡) j-u jú (局) j-i-a jià (家)

q-i qī (七、期) q-i-a qià（恰、洽）q-u qǔ（取）

x-i xī(西、昔) x-i-a xià（下、夏）

zh ch shi r

zh-i zhī (知) zh-u zhù(竹 ch-a chā(差)

ch-i chì (斥) sh-a shā(杀) sh-e shé(蛇)

r-i rì (日) r-u rú（如） r-e rè(热)

z c s y w

z-i zì (字) z-a zá（杂） z-uo zǔo (左)

c-a cā(擦) c-i cǐ（此） c-u cù（醋）

s-a sā (撒) s-e sè（色） y-a yā(鸦)

y-u yú (鱼) w-a wā(挖)

w-o wǒ（我）

练 习

一 学拼音：读写听：

a o e i u ü b p m f d t n

l g k h j q x zh ch sh r z

c s y w

二 看一看，读一读：

lǎ ba 喇叭 　yī fu 衣服 　mù tī 木梯

bà mā 爸妈　gē gē 哥哥　dà hé 大河 　hè kǎ 贺卡

tǔ dì 土地　wǔ gè 五个 　dà fā 大发　wǒ 我　nǐ 你

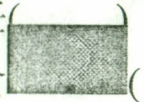
三 读一读、能写拼音吗？

哥哥(　　)　你我(　　)　爸爸(　　)

家里(　　)　西瓜 (　　)

合计(　　)　一起(　　)　不是(　　)

责任(　　)　吃饭(　　)　哈达(　　)

日食  (　　)　扎西(　　)

四 读写各四遍：

chūn tiān wàn wù shēng zhǎng　xià tiān shù mù
春 天 万 物 生 长。　夏 天 树 木
mào shèng　qiū tiān dào gǔ piāo xiāng
茂 盛。　秋 天 稻 谷 飘 香。
dōng tiān bái xuě fēn fēi
冬 天 白 雪 纷 飞。

第三课 双韵母与多韵母

ai　ei　ui　ao　ou　iu　ie　üe　er　an　en

in　un　ün　ang　eng　ing　ong

拼读练习：

ai　ei　ui

h-ai hǎi（海）　b-ai bái（白兔 ）

d-ai dài（待）　f-ei fēi（飞机 　huí(回)

m-ei měi (美丽)　b-ei bèi (备课)　g-ui guǐ（鬼）

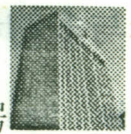
p-ei pèi (配件)　zh-ui zhuī (追人

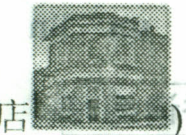
k-ui kuí（葵）　sh-ui shuì（睡觉 ）

ao　ou　iu

m-ao māo（猫）　h-ao háo（号）z-ao zǎo（早）

d-ao dào（道帏）　l-ou lōu (搂)　d-ou dòu（豆子）

l-ou lóu 楼房  y-ou yǒu（有） j-iu jiū（纠）

n-iu niú（牛）  j-iu jiǔ（酒 店 ）

j-iu jiù（旧）

ie üe er

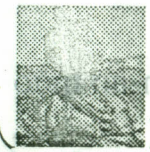
l-ie lié(咧) d-ie dié（蝴蝶 j-ie jiě（姐）

l-ie liè（列） x-ie xié（鞋 ） j-ue jué（决心

x-ue xuě（雪） l-ue luè（略） ér （而 且）

ěr（耳 机 ） èr（二）

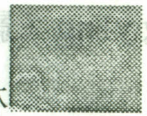
an en in

b-an bān（班） n-an nán（男 人  ）

w-an wǎn（晚上） d-an dàn（但）

sh-en shēn（身） r-en rén （人）

b-en běn（本） b-en bèn（笨）

y-in yīn(因为) l-in lín（树 林  ）

y-in yǐn（引） l-in lìn（吝）

un ün

s-un sūn（孙） y-un yún（白 云 ）

k-un kǔn（捆） k-un kùn（困） j-ün jūn（军

队 q-ün qún(群) x-ün xún（循化）

ang eng ing ong

b-ang bāng (帮) y-ang yáng（羊）

g-ang gǎng（岗） sh-ang shàng（上海

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

灯光 因为 飞机 早上 身体

三 读下面的短句

míng tiān gèng měi hǎo
明 天 更 美 好。

měi lì de cǎi hóng
美 丽 的 彩 虹。

lán tiān bái yún xià
蓝 天 白 云 下。

wǒ de jiā xiāng
我 的 家 乡。

shù lín fán mào
树 林 繁 茂。

shān qīng shuǐ xiù
山 青 水 秀。

gé sà ěr mín jiān shǐ shī shì shì jiè shàng
格 萨 尔 民 间 史 诗 是 世 界 上

zuì cháng de shǐ shī
最 长 的 史 诗。

四 写出下列各字词的声母

青 一 五个 来 吃饭 西瓜 哈达

( )( )( )( )( )( )

五 写出下列带点字的韵母

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

身体 军队 睡觉 楼房 牛羊

( )

走步

六 猜谜（大家猜猜下面的谜语说的是什么）

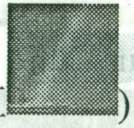
d-eng dēng (灯) ch-eng chéng（成）

zh-eng zhěng（整） g-eng gèng（更）

q-ing qnīg(青海) m-ing míng（明天）

y-ing yǐng（影） y-ing yìng（应）

zh-ong zhōng (钟表)

h-ong hóng(彩 虹 ) y-ong yǒng(永远)

y-ong yòng (用)

练习

一 读拼音、写汉字

tiě jiàng bāi tù ěr jī shù lín

( ) ( )( )( )

yuè ér cǎi hóng

( )( )

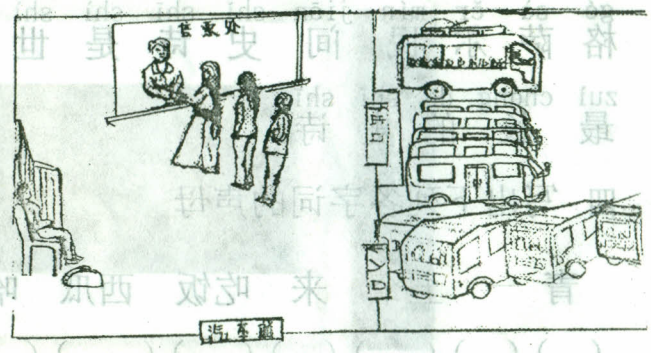
二 看汉字，写拼音

yǒu shí guà zài shān yāo yǒu shí guà zài shù
有 时 挂 在 山 腰， 有 时 挂 在 树

shāo yǒu shí xiàng gè yuán pán yǒu shí xiàng gè
梢。有 时 像 个 圆 盘，有 时 像 个

lián dāo
镰 刀。

七 nǐ qù guò nǎ li de qì chē zhàn qǐng miáoshù yí xià
你 去 过 哪 里 的 汽 车 站？请 描 述 一 下。



qìchēzhàn 汽车站　　hòuchētīng 候车厅　　shòupiàochù 售票处

chū kǒu 出口　　rùkǒu 入口　　fāchēshíjiān 发车时间

zuòwèihào 座位号　　piàojià 票价　　gōnggòngqìchē 公共汽车

páiduì 排队　　mǎipiào 买票

第四课 卫生常识

dà ren hé xiǎo hái
大 人 和 小 孩，

dōu yào jiǎng wèi shēng
都 要 讲 卫 生。

zǎo shàng xǐ xǐ liǎn
早 上 洗 洗 脸，

wǎn shàng xǐ xǐ jiǎo
晚 上 洗 洗 脚。

jì de yào shuā yá
记 得 要 刷 牙，

xǐ zǎo jiǎn zhǐ jia
洗 澡 剪 指 甲。

nán rén hé nǚ rén
男 人 和 女 人，

shuì qián xǐ xià shēn
睡 前 洗 下 身。

fàn qián biàn hòu xǐ xǐ shǒu
饭 前 便 后 洗 洗 手，

qīng jié gān jìng shēn tǐ hǎo
清 洁 干 净 身 体 好。

重点字词

shàng	xià	dà	xiǎo	tóu	ěr	yá
上	下	大	小	头	耳	牙

kǒu	zuǒ	yòu	wèishēng	zhǐjia
口	左	右	卫 生	指甲

xiǎohái	xǐzǎo	wǎnshang	qīngjié
小 孩	洗澡	晚 上	清 洁

shēntǐ	gānjìng
身 体	干 净

练习

一 熟读课文

二 读汉字写拼音

大人—（ ）小孩—（ ）洗脸—（ ）

卫生—（ ）身体—（ ）干净—（ ）

清洁—（ ）指甲—（ ）

三 请说出下列字的声调是几声

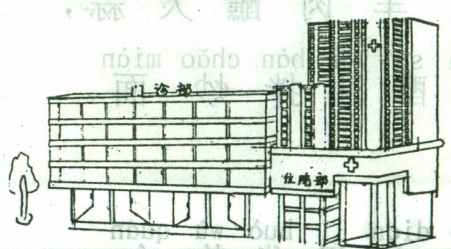
shàng	zhōng	xià
上（ ）	中（ ）	下（ ）

dà tóu ěr
大（ ） 头（ ） 耳（ ）

zuǒ yòu chángshí
左（ ） 右（ ） 常识（ ）

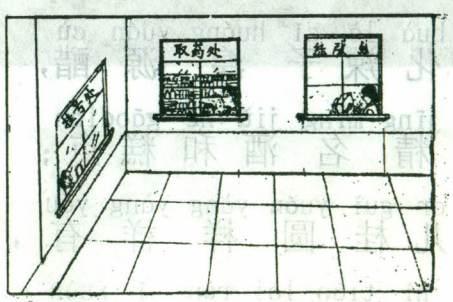
wèishēng qīngjié shēntǐ
卫生（ ） 清洁（ ） 身体（ ）

四 看图片了解医院



nǐ zhù guò
你 住 过

yī yuàn ma zhù yuàn yào bàn nǎ xiē shǒu xù
医 院 吗？住 院 要 办 哪 些 手 续？



ménzhěnbù zhùyuànbù jiézhàngchù
门 诊 部　住 院 部　结 帐 处

qǔyàochù guàhàochù
取 药 处　挂 号 处

第五课　食品

lā tiáo miàn piàn gǎ qí huā
拉 条　面 片　尕 旗 花，

fěn tāng bāo zi hé huā juǎn
粉 汤　包 子 和 花 卷。

shǒu zhuā yáng ròu zhàn dà suàn
手 抓　羊 肉 蘸 大 蒜，

táng chá sū yóu bàn chǎo miàn
糖 茶　酥 油 拌 炒 面。

bǎi huò diàn lǐ huò wù quán
百 货　店 里 货 物 全，

shuǐ guǒ bǐng gān jiàng yóu yán
水 果　饼 干 酱 油 盐；

xún huà là zǐ huáng yuán cù
循 化　辣 子 湟 源 醋，

wèi jīng míng jiǔ hé gāodiǎn
味 精　名 酒 和 糕 点；

zǎo er guì yuán yàng yàng yǒu
枣 儿　桂 圆　样 样 有，

yóu nǐ tiāo lái rèn nǐ xuǎn
由 你　挑 来 任 你 选。

重点字词

pǐn lā tiáo piàn qí huā juǎn fěn tāng
品　拉 条　片　旗　花 卷　粉 汤

zhuā zhàn suàn táng chá sū huò diàn
抓　蘸　蒜　糖　茶　酥　货　店

wù quán guǒ yán xún huà huáng yuán
物　全　果　盐　循 化　湟 源

cù jīng míng jiǔ gāo diǎn zǎo guì yuán
醋　精　名 酒　糕 点　枣　桂 圆

rèn tiāo
任　挑

练习

一　写一写你家平常吃什么，过年过节或者来客人还能吃什么？

二　仔细辨认下列字的差别，并注音。

苦（　　）	团（　　）	全（　　）
若（　　）	圆（　　）	金（　　）
牧（　　）	干（　　）	肉（　　）
收（　　）	千（　　）	内（　　）

三　造句

拌：

挑：

选：

四　看课文回答

1 课文中所说的食品里你最喜欢哪一个？

2 在百货店里能买到哪些食品？

第六课　儿童教育常识

ér tóng shì huā duǒ fù mǔ shì bǎng yàng
儿 童 是 花 朵，父 母 是 榜 样，

hái zi fàn le cuò nài xīn lái guǎn jiào
孩 子 犯 了 错，耐 心 来 管 教。

bù kě luàn dòng wǔ shōu xiào cái huì hǎo
不 可 乱 动 武，收 效 才 会 好。

hái zi yǒu fán nǎo yǐn dǎo hěn zhòng yào
孩 子 有 烦 恼，引 导 很 重 要。

jiào yù jiǎng fāng fǎ jiāng lái hǎo chéng cái
教 育 讲 方 法，将 来 好 成 才。

重点字词

értóng	huāduǒ	fùmǔ	bǎngyàng	guǎnjiào
儿童	花朵	父母	榜样	管教
jiàoyù	chéngcái	jiānglái	fāngfǎ	fánnǎo
教育	成才	将来	方法	烦恼

nàixīn
耐心

练习

一　熟读课文并学会拼音。

二　用适当的字词填空。

儿童是（　　）　　父母是（　　）

孩子犯了错，（　　）来管教。

教育讲方法，将来好（　　）

三　抄写下列的词，并注拼音。

花朵（　　）　父母（　　）　榜样（　　）

管教（　　）　教育（　　）　耐心（　　）

烦恼（　　）　成才（　　）　将来（　　）

方法（　　）

第七课　在路上

dáwā　nǐ hǎo zhuó mǎ　nǐ qù nǎ er
达哇：　你好！卓玛、你去哪儿？

zhuó mǎ　nǐ hǎo dá wā　wǒ dào dì lǐ bá cǎo
卓玛：　你好！达哇、我到地里拔草
qù　nǐ ne
去，你呢？

dá wā　wǒ qù jiāo shuǐ
达哇：　我去浇水。

zhuó mǎ　jīn tiān shàng wǔ　nǐ dào nǎ er qù
卓玛：　今天上午你到哪儿去
le
了？

dá wā　jīn tiān shàng wǔ　wǒ dào shān shàng
达哇：　今天上午我到山上
zhǎo niú qù le
找牛去了

zhuó mǎ　ò　niú zhǎo dào le ma　yǒu mei yǒu
卓玛：　哦！牛找到了吗？有没有
kàn jiàn wǒ men jiā de niú
看见我们家的牛？

dá wā　nǐ jiā de niú zài xī shān fēngshàng
达哇：　你家的牛在西山峰上，
hái yǒu zán men cūn de hǎo duō niú
还有咱们村的好多牛。

zhuómǎ　ò　wǒ hái zhǔn bèi míng tiān qù zhǎo
卓玛：　哦！我还准备明天去找
niú　zhè yàng de huà wǒ míng tiān jiù bú
牛，这样的话我明天就不

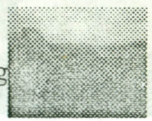
yòng qù
用去。

dá wā　bú yòng qù le　fàng xīn ba　wǒ bǎ zán
达哇：　不用去了，放心吧！我把咱
men cūn de niú dōu gǎn dào yí kuài ér
们村的牛都赶到一块儿
le
了。

zhuó mǎ　tài xiè xiè le
卓玛：　太谢谢了！

重点词语：

bá cǎo　拔草　　jiāo shuǐ　浇水　　xún niú　寻牛



shānfēng　山峰　　zhǔnbèi　准备　　míngtiān　明天

练习

一　换一换，说一说。

1、我去地里拔草 ｛ 山上放羊 / 学校上课 / 地里浇水

2、有没有感冒通？ { 看见我们家的牛？ / 茶里放盐的习惯？ / 来过我们的家乡？ }

二　看汉字，写拼音

山峰（　　）　拔草（　　）浇水（　　）

准备（　　）　找牛（　　）

第八课　介绍家庭成员

wǒ jiào zhā xī zhuó mǎ jīn nián suì shì
我 叫 扎 西 卓 玛，今 年 29 岁，是

zàng zú jiā zhù qīng hǎi shěng xún huà xiàn dào
藏 族，家 住 青 海 省 循 化 县 道

wéixiàng gǔ léi cūn xiàn zài zài jiā wù nóng wǒ
帏 乡 古 雷 村，现 在 在 家 务 农，我

bàba jiào cái ràng zhā xī shì yí gè gōng rén
爸爸 叫 才 让 扎 西，是 一 个 工 人，

wǒmā mā jiào dōng zhī zhuó mǎ tā shì nóng
我妈 妈 叫 东 知 卓 玛，她 是 农

mín wǒ men jiā lǐ yǒu liù gè xiōng dì jiě mèi
民，我 们 家 里 有 六 个 兄 弟 姐 妹，

wǒ shì lǎo sān wǒ gē gē gāo zhōng bì yè hòu
我 是 老 三，我 哥 哥 高 中 毕 业 后

méiyǒu jì xù shàng xué ér jīng shāng xiàn zài
没有 继 续 上 学 而 经 商，现 在

zàixiàn chéng jīng yíng fú zhuāng shēng yì wǒ
在县 城 经 营 服 装 生 意，我

jiě bì yè yú huáng nán mín shī tā xiàn zài zài
姐 毕 业 于 黄 南 民 师，她 现 在 在

xiàn zàng zhōng dāng lǎo shī wǒ de lǎo dì jīn
县 藏 中 当 老 师，我 的 老 弟 今

nián suì dà xué bì yè hòu bèi fēn dào shěng
年26岁，大学毕业后被分到省

rì bào shè wǒ èr dì jīn nián suì zhèng zài
日报社，我二弟今年24岁，正在

zhōng yāng mín zú dà xué gōng dú yán jiū shēng
中央民族大学攻读研究生，

wǒ mèi mei jīn nián suì tā shì wǒ men xiōng
我妹妹今年16岁，她是我们兄

mèidāng zhōng zuì xiǎo de yě shì wǒ bà mā de
妹当中最小的，也是我爸妈的

xīn gān bǎo bèi tā xiàn zài xiàn gāo jí zhōng
心肝宝贝，她现在县高级中

xuéshàng xué
学上学。

wǒ xiàn zài yǒu liǎng gè hái zi wǒ de gōng
我现在有两个孩子，我的公

gōng pó po duì wǒ hěn hǎo wǒ zhàng fu yě duì
公，婆婆对我很好，我丈夫也对

wǒ hěn hǎo wǒ men jiā shì yí gè xìng fú měi
我很好，我们家是一个幸福美

mǎn de jiā tíng
满的家庭。

重点词语

wùnóng 务农	jì xù 继续	jīngshāng 经商	shēng yì 生意
fúzhuāng 服装	gōngdú 攻读	xiōngmèi 兄妹	xīn gān bǎo bèi 心肝宝贝
gōnggōng 公公	pó po 婆婆	xìngfúměimǎn 幸福美满	jiā tíng 家庭

练习

一 熟读课文后，回答下列问题

1. 文中提到的“我”叫什么名字？现年几岁？干什么？

2. “我”有几个兄弟姐妹？请把他们的一一名字和“我”对他们的称呼说出来。

二 替换与扩展练习。

我
- 今年29岁。
- 叫扎西卓玛。
- 家在青海循化。

你
- 叫什么名字？
- 是个好人。
- 在干什么？

他
- 叫扎西达哇。
- 是哪里人？
- 上过学。

我们
- 是去海南的。
- 要学技术。
- 要讲究卫生

第九课　检查身体（一）

yī shēng　nǐ jiǎn chá guò shēn tǐ ma
医　生：你　检　查　过　身　体　吗？

lā máo　méi yǒu jiǎn chá guò　wǒ hěn shǎo dé
拉　毛：没　有　检　查　过。我　很　少　得
bìng　yě jiù hěn shǎo qù yī yuàn
病，也就很少去医院。

yī shēng　wèi le yù fáng jí bìng　zuì hǎo hái
医　生：为　了　预　防　疾　病，最　好　还
shì dìngqī jiǎn chá shēn tǐ
是　定　期　检　查　身　体。

lā máo　zěn yàng jiǎn chá
拉　毛：怎　样　检　查？

yī shēng　jiǎn chá fāng fǎ duō zhǒng duō yàng
医　生：检　查　方　法　多　种　多　样。
yì bān shì cháng guī jiǎn chá
一　般　是　常　规　检　查。

lā máo　cháng guī jiǎn chá dōu jiǎn chá shén
拉　毛：常　规　检　查　都　检　查　什
me
么？

yī shēng　shǒu xiān yào jiǎn chá wǔ guān jiù shì
医　生：首　先　要　检　查　五　官，就　是

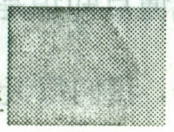
yǎnjīng　ěrduǒ　kǒuqiāng děng　zhǔ yào
眼睛、耳朵、口腔　等，主　要
zhǐ de shì liǎn shàngde qì guān zài jiǎn
指　的　是　脸　上　的　器　官。再　检
chá wǔ zàng yī jiù shì xīn　gān　fèi
查　五　脏　一　就　是　心、肝、肺、
pí　shèn wǔ zhǒng qì guān
脾、肾　五　种　器　官。

lā máo　ò　xiè xiè　wǒ zhī dào le
拉　毛：哦！谢　谢！我　知　道　了。

yī shēng　bú kè qi　qǐng jì zhù wǒ shuō de zhè
医　生：不　客　气！请　记　住　我　说　的　这
xiē
些。

重点字词

jiǎnchá　jíbìng　cháng guī　wǔ guān
检查　疾病　常规　五官



yǎn jīng　bí zi
眼睛　鼻子

ěr duǒ
耳朵

kǒu qiāng
口腔

wǔ zàng　xīn
五脏　心

gān　fèi　pí　shèn　yù fáng
肝　肺　脾　肾　预防

练习

一 看汉字，写拼音。

预防（　　）检查（　　）眼睛（　　）

五脏（　　）疾病（　　）常规（　　）

二 读一读课文，然后回答以下问题。

1. 常规检查时需要检查什么？

2. “五脏”是什么？

三 替换与开扩展训练。

为了 预防疾病，最好还是定期检查身体。
　　做事方便，我懂点知识是应该的。
　　生活过的更好，我们每天都不断地努力劳动。

首先 做好准备活动，再 去比赛的话，我们有赢的把握。
　　要搜集市场消息，种植劳作物是我们的致富之路。

第十课　检查身体（二）

lā máo　zuó tiān wǒ xué dào le cháng guī jiǎn
拉　毛：昨　天　我　学　到　了　常　规　检

chá　àn nǐ shuō de nà yàng　cháng guī
查，按　你　说　的　那　样，常　规

jiǎn chá shì wǔ guān hé wǔ zāng de jiǎn
检　查　是　五　官　和　五　脏　的　检

chá　duì ma
查，对　吗？

yī shēng　shì de
医　生：是　的。

lā máo　chú le zhè xiē　hái yǒu nà fāng miàn
拉　毛：除　了　这　些，还　有　那　方　面

de jiǎn chá
的　检　查。

yī shēng　hái yǒu zhuān xiàng jiǎn chá　yě jiù
医　生：还　有　专　项　检　查，也　就

shì àn xì tǒng jiǎn chá
是　按　系　统　检　查。

lā máo　rén shēn shàng yǒu jǐ gè xì tǒng　zěn
拉　毛：人　身　上　有　几　个　系　统，怎

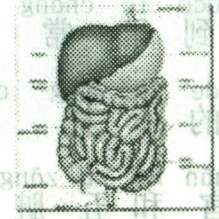
yàng qū fēn
样　区　分？

yī shēng　rén shēn shàng chú le wǔ guān yǐ wài
医　生：人　身　上　除　了　五　官　以　外，

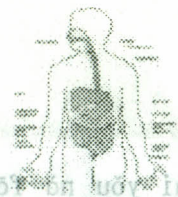
hái yǒu hū xī xì tǒng　xiāo huà xì
还　有　呼　吸　系　统，消　化　系

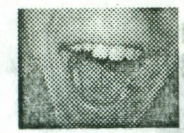
tǒng　xuè yè xì tǒng děng děng
统，血　液　系　统　等　等。

lā máo nà shén me shì xiāo huà xì tǒng tā yǒu
拉 毛：那 什 么 是 消 化 系 统，它 有



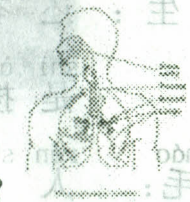
nǎ xiē bù fen zǔ chéng
哪 些 部 分 组 成 。





yī shēng zhǔ yào yǒu kǒu qiāng shí guǎn wèi
医 生：主 要 有 口 腔，食 管 、胃，

dà cháng xiǎo cháng děng zǔ chéng
大 肠，小 肠 等 组 成 。



lā máo nà hū xī xì tǒng ne
拉 毛： 那 呼 吸 系 统 呢？

yī shēng shì yóu bí yān hóu qì guǎn zhī qì
医 生：是 由 鼻，咽，喉，气 管，支 气

guǎn fèi děng zǔ chéng de zhè xiē qì
管，肺 等 组 成 的。这 些 器

guān fā shēng bìng biàn jiù shǔ yú hū
官 发 生 病 变 就 属 于 呼

xī xì tǒng jí bìng
吸 系 统 疾 病 。

lā máo ò wǒ zhī dào le xuè hé xuè guǎn fāng
拉 毛：哦！我 知 道 了，血 和 血 管 方

miàn de bìng dōu shì xuè yè xì tǒng de
面 的 病 都 是 血 液 系 统 的

jí bìng ba
疾 病 吧？

yī shēng shì de nǐ shuō de hěn duì gāng cái
医 生：是 的，你 说 的 很 对，刚 才

shuō de zhuān xiàng jiǎn chá jiù shì
说 的 专 项 检 查 就 是

xiáng xì jiǎn chá mǒu yī fāng miàn de
详 细 检 查 某 一 方 面 的

bìng
病 。

lā máo dài fu wǒ míng bái liǎo xiè xiè nín
拉 毛：大 夫，我 明 白 了，谢 谢 您，

zài jiàn
再 见！

重点字词：

xì tǒng zhuān xiàng xiāo huà xuèyè
系 统　专 项　消 化　血 液

kǒu qiāng shí guǎn qì guǎn qì guān
口 腔　食 管　气 管　器 官

fèi bí xiǎo cháng yān hóu
肺　鼻　小 肠　咽 喉

练习

一 读拼音，写汉字。

bí　　yānhóu　　fèi　　kǒu qiāng

(　　)　(　　)　(　　)　(　　)

qìguǎn　　xiāo huà　　shíguǎn　　zhuān xiàng

(　　)　(　　)　(　　)　(　　)

二 选择题

1>. 支气管的检查属于（　　）的检查。

A. 消化系统　B. 呼吸系统　C. 血液系统

D. 其他系统

2>. 为了预防疾病，最好还是（　　）检查身体。

A. 定期　B. 不定期　C. 无规则　D 有病时

3>. 人的眼睛是属于（　　）

A. 呼吸系统　B. 五官　C. 消化系统

D 以上都不是

三 认真阅读课文，再回答下列问题。

1>. 消化系统是由哪些器官组成？

2>. 呼吸系统是由哪些器官组成？

3>. 人身上有哪些系统，怎么分？

4>. 什么是专项检查？

第十一课　有了文化做事方便

gōng bǎo shì wǒ xiàn de yí gè zàng zú qīng
公保是我县的一个藏族青

nián tā cóng xiǎo méi yǒu shàng guò xué yīn wéi
年，他从小没有上过学，因为

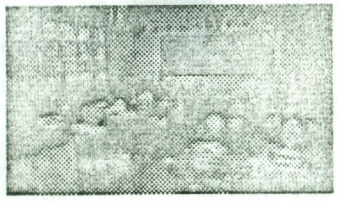
bù shí zì suǒ yǐ tā měi cì chū mén dū huì nào
不识字，所以他每次出门都会闹

chū xǔ duō xiào huà hé má fán
出许多笑话和麻烦。

yǒu yí cì tā jìn chéng shàng cè suǒ yīn bú
有一次他进城上厕所，因不

shí zì ér jìn le nǚ cè suǒ cóng cǐ tā xià jué
识字而进了女厕所，从此他下决

xīn yào xué hàn yǔ
心要学汉语。



gāng hǎo　qù nián cūn lǐ bàn le yī qī sǎo
刚好，去年村里办了一期扫

máng péi xùn bān　tā yě chéng le qí zhōng de yī
盲培训班，他也成了其中的一

míng xué yuán
名学员。

xiàn zài tā dǒng de le yì xiē wén huà zhīshí zuò
现在他懂得了一些文化知识，做

qǐ shì lái fēi cháng fāng biàn bǐ rú shuō nóng
起事来非常方便，比如说农

yào de pèi fāng nóng jù hé yào de shǐ yòng tā
药的配方，农具和药的使用，他

yī kàn shuō míng shū jiù míng bái le
一看说明书就明白了。

tā cháng shuō xiàn zài kē xué jì shù yuè lái yuè
他常说现在科学技术越来越

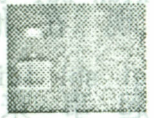
fā dá rú guǒ wǒ men méi yǒu wén huà nà me chī
发达，如果我们没有文化，那么吃

kuī de hái shì zán men zì jǐ
亏的还是咱们自己。

重点词语

zàngzú	qīng nián	máfan	cè suǒ
藏族	青年	麻烦	厕所
sǎo máng	péixùnbān	fāng biàn	chīkuī
扫盲	培训班	方便	吃亏

nóng jù
农 具



nóng yào
农 药

wénhuà
文化

练习

一 看拼音写汉字。

zàng zú qīng nián　　wén huà　　cé suǒ

(　　)　(　　)　(　　)

fāng biàn　　chīkuī

(　　)　(　　)

二 用线把下列有关的词语连接起来。

他是	学汉语
有了文化	扫盲培训班
办了一个	做事方便
下决心	一个藏族青年

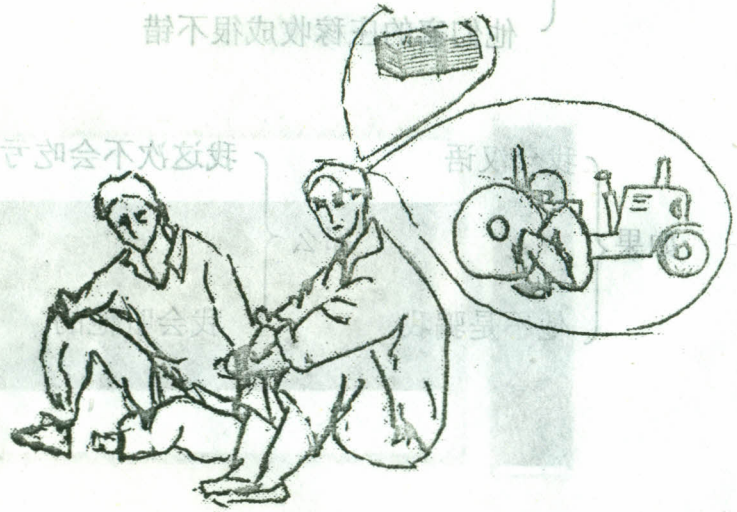
三 替换扩展训练。

去年 { 我们村子里办了一期扫盲培训班 / 这里的冬天不是特别冷。 / 他们家的庄稼收成很不错

如果 { 我会汉语 / 他不是骗我　　那么 { 我这次不会吃亏。 / 我会听他的

第十二课 学技术容易挣钱

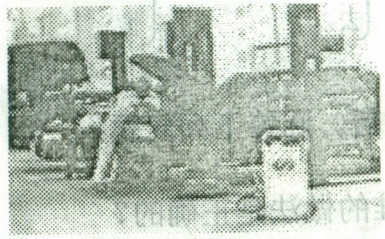
仁青和才让是同一个村的人，他们俩年龄也差不多。前些年，他们一起到牧区搞副业，收入还可以，三四个月内挣上了四千元左右。



外出次数多了以后，他们的观念有了差异。仁青还是和以前一样在牧区搞副业，但是才让因为善于观察，动脑子，他发现现在骑摩托车，开手扶拖拉机和汽车的人越来越多了，于是他就去学汽车修理。

刚开始，他在县城一家汽车修理店里在没有工钱的情况下当学徒，学了一年的汽车和农具修理。

从去年开始，他在乡上租了四间房子，开了一家修理铺。



现在一年四季都很忙，随着时间的过去，他的技术也越来越好了，他现在每月的净收入就达 2500 元左右。

重点词语

niánlíng 年龄　mùqū 牧区　fùyè 副业　guānniàn 观念　chāyì 差异

guānchá 观察　mó tuō chē 摩托车　tuō lā jī 拖拉机

qì chē 汽车　xiūlǐdiàn 修理店　xuétú 学徒

练习

一 选字填空

年（ ）{龄 领}　牧（ ）{区 去}　繁（ ）{盲 忙}　收（ ）{入 人}

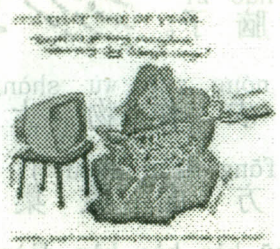
二 认真阅读课文后，回答下列问题：

1. 你认为文中谁的做法是正确的？

2.“才让”现在是干什么的？他的每月收入多少？

三 用自己的语言来说课文内容。

第十三课 看电视，报纸，听广播会获得更多的信息



wǒ men měi jiā měi hù dōu yǒu diàn shì guǎng
我 们 每 家 每 户 都 有 电 视， 广
bō dàn xiàn zài rén men dōu bǐ jiào xǐ hu kàn
播。但 现 在 人 们 都 比 较 喜 欢 看
diàn shì jù huò yī xiē wén yì jié mù chú cǐ zhī
电 视 剧 或 一 些 文 艺 节 目，除 此 之
wài hěn shǎo guān zhù qí tā jié mù kàn bào zhǐ
外，很 少 关 注 其 他 节 目，看 报 纸
jiù gèng bú yòng shuō le
就 更 不 用 说 了。

qí shí diàn shì guǎng bō bù jǐn jǐn shì yú
其 实，电 视 广 播 不 仅 仅 是 娱
lè de lái yuán gèng shì rén men zǒu shàng fù yù
乐 的 来 源，更 是 人 们 走 上 富 裕
dào lù de zhǐ nán zhēn
道 路 的 指 南 针。

rú guǒ nǐ shì yí gè cōng míng rén nǐ yīng
如 果 你 是 一 个 聪 明 人，你 应
gāi zàinóng zuò wù chǔ lǐ hé zěn yàng zēng shōu
该 在 农 作 物 处 理 和 怎 样 增 收

shōu jí nóng zuò wù xìn xī
收集 农作物 信息

dìng qī nóng jì zhàn zī xún shì
定期 农技站 咨询 市

chǎng háng qíng
场 行情

练习

一 读一读，写一写。

guǎng bō xǐ huan jié mù yúlè cōng míng
广播 喜欢 节目 娱乐 聪明

二 替换与扩展训练

农民	要	增加收入
学生		提高成绩

三 给下列词造句。*(首先老师举列子，然后让学生造句)*

……不仅……，而且……。

……是……，更是……。

……要……，还要……。

fāng miàn duō dòng dò nǎo zi
方面多动动脑子。

nóng mín yào zài nóng zuò wù shàng zēng jiā
农民要在农作物上增加

shōu rù yào kào duō fāng miàn shōu jí xìn xī
收入，要靠多方面收集信息。

píng shí yào duō dú shū kàn bào kàn diàn shì tīng
平时要多读书看报，看电视，听

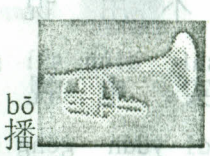
guǎng bō dìng qī qù nóng jì zhàn zī xún xìn xī
广播。定期去农技站咨询信息，

hái yào dào shì chǎng shàng qù zhuǎn yī zhuǎn kàn
还要到市场上去转一转，看

kàn shìchǎng de háng qíng
看市场的行情。

重点词语

diàn shì guǎng bō xǐ huan
电视 广播 喜欢



wén yì jié mù bào zhǐ yú lè
文艺节目 报纸 娱乐

lái yuán fù yù zhǐ nán zhēn cōng míng
来源 富裕 指南针 聪明

第十四课　懂汉语在外地不吃亏

zài rì cháng shēng huó zhōng wǒ men zàng zú
在日常生活中，我们藏族

tong bāo yīn bú dǒng hàn yǔ ér chī kuī de xiàn
同胞因不懂汉语而吃亏的现

xiàng jīng cháng chū xiàn duì cǐ duō shù rén yī
象经常出现。对此，多数人一

chū mén jiù dān xīn yǔ yán de gōu tōng
出门就担心语言的沟通。

qù nián xià tiān wǒ qù guǒ luò wā chóng
去年夏天，我去果洛挖虫

cǎo zài yī gè duō yuè de shí jiān lǐ dà gài wā
草，在一个多月的时间里大概挖

le duō gēn tīng shuō xī níng jià qián hǎo suǒ
了5000多根，听说西宁价钱好，所

yǐ dài le xià lái
以带了下来。

zài xī níng yīn bú dǒng hàn yǔ ér yù dào le
在西宁因不懂汉语而遇到了

hǔ duō má fán bié shuō mài chóng cǎo le jiù lián
许多麻烦，别说卖虫草了，就连

chéng chē zhù sù chī fàn dōu yǒu hěn dà de kùn
乘车，住宿，吃饭都有很大的困

nán gēn dāng dì de hàn rén wú fǎ jiāo liú guò
难。跟当地的汉人无法交流，过

le yī gè lǐ bài hái shì méi yǒu zhǎo dào mǎi
了一个礼拜，还是没有找到买

zhǔ
主。

zuì hòu tōng guò yī gè péng yǒu de jiè shào
最后，通过一个朋友的介绍

zǒng suàn mài chū qù le dàn shì zài xī níng dài
总算卖出去了，但是在西宁待

de shí jiān cháng kāi zhī dà ér péi le hǔ duō
的时间长，开支大而赔了许多

qián
钱。

cóng cǐ wǒ zhī dào le xué xí hàn yǔ de
从此，我知道了学习汉语的

zhòng yào xìng
重要性。

重点词语

tóngbāo	xiànxiàng	gōutōng	chéngchē
同胞	现象	沟通	乘车
zhù sù	kùn nan	jiāo liú	lǐ bài
住宿	困难	交流	礼拜
zhòng yào	péi cháng		
重要	赔偿		

练习

一　给下列字组词。

同(　　)　现(　　)　礼(　　)　重(　　)

二　替换扩展训练。

因为	不懂汉语，	所以	我现在努力学习汉语。
	他家有钱，		他花钱很大方。
	我比你大，		你应该称我大哥。

三　简答题：

1. 学汉语有什么好处？

2. 你在外地不懂汉语而吃过亏吗？

第十五课　劳动合同

有些农民在外地打工时，常常会遇到拖欠工资，压低工资，延长时间，甚至不承认劳动关系而不给工资等问题时我们常常以为没有书面合同就觉得无法起诉，其实口头协议也受法律保护。所以说，我们在确立劳动关系时，签定合同是最重要的。最好是书面合同。在合同里写的越详细越好。比如说具体的工钱，支付方式，支付时间，双方的权利

和义务。

有些农民工，因为未签合同，工程完工时，工头不给钱而发生冲突，甚至打架，这样会造成严重后果的。因此，如果你遇到类似的情况时，应通过正常的渠道用法律来解决问题。比如工钱问题上的

纠纷， 投诉到劳动和社会保障局的有关负责人来解决，如被打或被恐吓的及时找公安机关解决，这样会避免不必要的损失。

重点词语

láodònghétong	quán lì	yì wù	gōng zī
劳动合同	权利	义务	工资
qǐ sù	qiān dìng	gōng chéng	chōng tū
起诉	签定	工程	冲突
dǎ jià	yán zhòng	bì miǎn	bì yào
打架	严重	避免	必要

练习

一 填空：

劳动合同是_____与_____确立_____，明确双方的_____和_____的_____。

二 给下列字组词：

合（ ） 权（ ） 签（ ）

严（ ） 避（ ） 必（ ）

确（ ） 冲（ ） 权（ ）

（ ）务 （ ）程 双（ ）

三 选择题

1、劳动合同是（ ）

A. 劳动合同是劳动者的一本书。 B. 劳动合同是劳动者的国家法律。 C. 劳动者与用人单位之间的协议。 D. 工人和农民之间的协议。

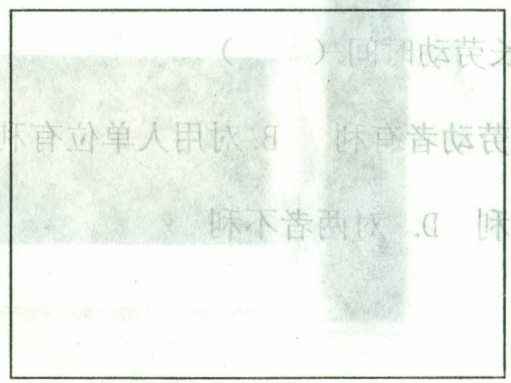
2 延长劳动时间（ ）

A. 对劳动者有利 B. 对用人单位有利 C. 对两者有利 D. 对两者不利

第十六课　农民买到假农药怎么办

rú guǒ nǐ mǎi dào jiǎ nóng yào zěn me bàn ne
➢ 如果你买到假农药怎么办呢？

- xiàng gōng shāng bù mén jǔ bào
  向工商部门举报
- qǐng xiāo fèi zhě xié huì jiě jué
  请消费者协会解决
- dào fǎ yuàn shàng sù xiāo shòu zhě
  到法院上诉销售者



wǒ men zhè yàng zuò kě yǐ ma
➢ 我们这样做可以吗？

dāng rán kě yǐ gēn jù zhōng huá rén mín gòng hé guó xiāo fèi zhě quán yì bǎo hù fǎ dì tiáo guī dìng xiāo fèi zhě zài gòu mǎi shǐ yòng
当然可以，根据《中华人民共和国消费者权益保护法》第35条规定，消费者在购买，使用

shāng pǐn shí qí tā hé fǎ quán yì shòu dào sǔn hài de kě yǐ xiàng xiāo shòu zhě yào qiú péi cháng xiāo shòu zhě péi cháng hòu yǒu quán xiàng shēng chǎn zhě huò qí tā xiāo shòu zhě zhuī cháng
商品时，其他合法权益受到损害的可以向销售者要求赔偿，销售者赔偿后有权向生产者或其他销售者追偿。

重点词语

nóng yào	gōng shāng	jǔ bào	xiāo shòu
农药	工商	举报	销售
guī dìng	shǐ yòng	shāng pǐn	sǔn hài
规定	使用	商品	损害
péi cháng	shēng chǎn	zhuī cháng	
赔偿	生产	追偿	

练习

一　农民买到假药，该怎么办？

二　农民买到假药，法律上有什么规定？

三　选字填空

药—摇　农（　　）　举—挤（　）报

销—消（　　）售　　用—拥—佣　使（　　）

产—铲—广　生（　）

四 读一读，写一写.

nóngyào　gōng shāng　jǔ bào　xiāo shòu
农药　工商　举报　销售

sǔnhài　shēngchǎn　péi cháng　shǐ yòng
损害　生产　赔偿　使用

第十七课　婚姻自由

hūn yīn zì yóu shì zhǐ nán nǚ yǒu quán yī
婚姻自由是指男女有权依

zhào fǎ lǜ de guī dìng zì zhǔ jué dìng hūn yīn
照法律的规定，自主决定婚姻

wèn tí bú shòu rèn hé rén de qiáng zhì huò gān
问题，不受任何人的强制或干

shè
涉。

suǒ nán hé lā máo shì tong yī gè cūn lǐ yī
索南和拉毛是同一个村里一

qǐ zhǎng dà de liǎng wèi qīng nián nán nǚ bǐ
起长大的两位青年男女。彼

cǐ gǎn qíng hěn hǎo
此感情很好。

suí zhe nián líng de zēng zhǎng tā men yǐ
随着年龄的增长，他们已

dào le jié hūn de shí hòu le tā men liǎng zǎo
到了结婚的时候了，他们俩早

yǒu bǐ cǐ zuò wéi fū qī de xīn yuàn dàn shì lā
有彼此做为夫妻的心愿。但是，拉

máo de fù qīn méi yǒu tōng guò tā zì zuò le
毛的父亲没有通过她，自做了

zhǔ zhāng bǎ tā jià dào lín cūn de hǎo yǒu cì
主张把她嫁到邻村的好友次

chéng jiā lǐ zhè gè shì shí lā máo què shí wú
成家里。这个事实拉毛确实无

fǎ jiē shòu yīn wéi tā hé zhàng fū cái dàn zhī
法接受，因为她和丈夫才旦之

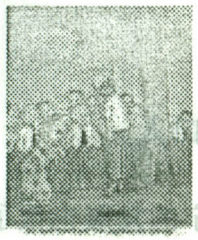
jiān gēnběn méi yǒu gǎn qíng jī chǔ
间根本没有感情基础。

tā jià guò qù yǐ hòu cái dàn duì tā hěn bú
她嫁过去以后，才旦对她很不

hǎo jīng cháng nuè dài ōu dǎ lā máo guò de
好，经常虐待、殴打。拉毛过的

shēng huó què shí hěn bú lǐ xiǎng yīn cǐ zuì
生活确实很不理想，因此最

zhōng shī qù shēng huó de zì xìn xīn ér zì shā
终失去生活的自信心而自杀



le
了。

àn dào lǐ shuō cái dàn de zuò
按道理说，才旦的作

wéi shǔ yú jiā tíng bào lì, kě yǐ shòu yán
为 属 于 家 庭 暴 力，可 以 受 严

zhòng de fǎ lǜ chéng fá。wéi le bì miǎn fā
重 的 法 律 惩 罚。为 了 避 免 发

shēng lèi sì qíng kuàng, wǒ men yī dìng yào tí
生 类 似 情 况，我 们 一 定 要 提

chàng hūn yīn zì yóu。
倡 婚 姻 自 由。

重点词语

hūn yīn　yī zhào　zì zhǔ　qiáng zhì
婚 姻　依 照　自 主　强 制

gān shè　bǐ cǐ　gǎn qíng　fū qī
干 涉　彼 此　感 情　夫 妻

tōng guò　lín cūn　jiē shòu　jī chǔ
通 过　邻 村　接 受　基 础

nuè dài　ōu dǎ　bào lì　tí chàng
虐 待　殴 打　暴 力　提 倡

练习

一　对话训练。

1. 我们是同一个村里长大的。

2. 我们都是藏族。

3. 我叫××××，我们家有 6 口人。

4. 我在西宁待的时间很长，对西宁的发展也很了解。

二　读一读，写一写。

hūnyīn　gānshè　qiángzhì　gǎnqíng　nuèdài
婚姻　干涉　强制　感情　虐待

tíchàng　jiāoliú　zhùsù　tóngbāo
提倡　交流　住宿　同胞

gōutōng　yánsù　bìmiǎn
沟通　严肃　避免

三　认真阅读课文，回答下列问题。

1. 什么叫婚姻自由。

2. 文中“才旦”的做法属于什么行为？

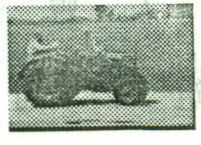
3. 什么是婚姻自由，请用你的话简单的说出来。

第十八课　工伤由谁来负责

dòu gǎi hé cūn lǐ jǐ gè nián qīng rén yú
斗 改 和 村 里 几 个 年 轻 人，于

nián kāi shǐ　zài mǒu jiàn zhù gōng sī cǎi
2003年 开 始，在 某 建 筑 公 司 采

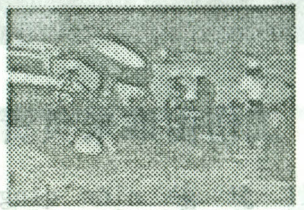
shí duì lǐ gàn huó　dòu gǎi shì zhuān mén kāi
石 队 里 干 活，斗 改 是 专 门 开



shǒu fú tuō lā jī de sī jī。
手 扶 拖 拉 机 的 司 机。

nián xià tiān cǎi shí duì de lù běn lái bú
2004年夏天，采石队的路本来不
hǎo zài jiā shàng yǔ shuǐ chōng dòng de lù tè
好，再加上雨水冲动的路特
bié wēi xiǎn lù kuàng bù hǎo de qíng kuàng tā
别危险。路况不好的情况，他
men duì gōng tóu shuō guò jǐ cì dàn wú jié
们对工头说过几次。但无结
guǒ
果。

yǒu yī cì dòu gǎi cóng cǎi shí dào gōng dì
有一次，斗改从采石到工地
yùn shí tóu de shí hòu fā shēng le fān chē shì
运石头的时候，发生了翻车事
gù tā běn rén shòu le zhòng shāng sòng dào yī
故。他本人受了重伤，送到医
yuàn le
院了。



zài zhù yuàn qī jiān dòu gǎi
在住院期间，斗改
de jiā rén céng duō cì zhǎo
的家人曾多次找
jiàn zhù gōng sī de fù zé
建筑公司的负责

rén yào qiú zhī fù yī liáo fèi hé shēng huó bǔ
人，要求支付医疗费和生活补
zhù dàn gōng sī fù zé rén jù jué quán bù yī
助。但公司负责人拒绝全部医
liáo fèi
疗费。

yú shì tā de jiā rén xiàng láo dòng zhēng yì
于是他的家人向劳动争议
zhòng cái wěi yuán huì hé rén mín fǎ yuàn shēn
仲裁委员会和人民法院申
qǐng yòng fǎ lǜ de shǒu duàn jiě jué le dòu
请，用法律的手段解决了斗
gǎi de gōng shāng dài yù
改的工伤待遇。

重点词语

nián qīng	cǎi shí	yùn shí	wēi xiǎn
年轻	采石	运石	危险
fān chē	gōng shāng	zhòng shāng	fù zé
翻车	工伤	重伤	负责
jù jué	zhēng yì	shēn qǐng	dài yù
拒绝	争议	申请	待遇

练习

一　工伤该不该负责？

二　若遇到工伤，应该向哪个单位请求？

三　读拼音，写汉字

nián qīng cǎi shí fānchē

( ) ( ) ( )

fù zé zhēng yì

( ) ( )

四 给下列汉字注拼音

翻车（ ） 工伤（ ） 危险（ ）

申请（ ） 待遇（ ） 拒绝（ ）

负责（ ） 年轻（ ） 法院（ ）

五 选择题

1. 工伤由谁来负责（ ）

A. 是自己来负责 B. 工头来负责 C. 劳动仲裁委员会 D. 人民法院

2. 工伤应该找哪个部门上诉（ ）

A. 地方派出所 B. 公安局 C. 人民法院 D. 劳动仲裁委员会

第十九课 常见的几种疾病的介绍与预防

(一)

yī bān fù xiè
(一) 一般腹泻

zhèng zhuàng
➢ 症 状

dà biàn cì shù zēng duō shí yù jiǎn tuì shǎo
大便次数增多，食欲减退，少

shù hái bàn yǒu dī rè
数还伴有低热。

yìng fú shén me yào
➢ 应服什么药？

ruò bú shì lì jí děng jiào wéi yán zhòng gǎn
若不是痢疾等较为严重感

rǎn pǔ tōng fù xiè zhī xū zhù yì bǔ chōng
染，普通腹泻只需注意补充

shuǐ fēn shì liàng fú yòng xiāng guān kàng
水分，适量服用相关抗

shēng sù huò huáng lián sù jí kě
生素或黄连素即可。

yǐn shí fāng miàn yìng zhù yì shén me
➢ 饮食方面应注意什么？

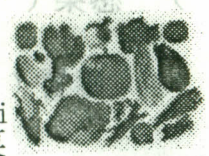
shí wù yào gàn jìng bù shí yòng guò lěng guò
食物要干净，不食用过冷过

rè de shí pǐn fàn qián biàn hòu cháng yòng féi
热的食品，饭前便后常用肥

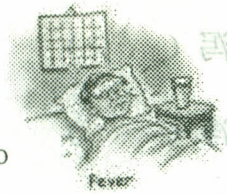
zào xǐ shǒu yào zhù yì kǒu qiāng wèi shēng bù
皂洗手，要注意口腔卫生，不

重点词语

fùxiè 腹泻	shí yù 食欲	dī rè 低热	lì jí 痢疾	gǎn rǎn 感染
zhùyì 注意	gānjìng 干净	shí pǐn 食品	kǒuqiāng 口腔	fǔ làn 腐烂



shūcài
蔬菜



fāshāo
发烧

dǎpēnti
打喷嚏

练习

一　熟练课文后，回答以下问题。

1. 一般腹泻的症状是怎么样？

2. 一般腹泻在饮食方面应注意什么？

二　选择题。

1. 大便次数增多是（　　）的一种症状。

A. 感冒　　B. 一般腹泻、小头疼　　C. 关节炎

shí yòng biàn zhì de shí wù hé yǒu bìng de
食 用 变 质 的 食 物 和 有 病 的

niú yáng ròu fǔ làn de shū cài děng
牛、羊 肉，腐 烂 的 蔬 菜 等。

（二）感冒 gǎn mào

➢ 症状 zhèng zhuàng

fā shāo pà lěng bí liú qīng tì bí sāi bú jìn
发 烧 怕 冷、鼻 流 清 涕、鼻 塞 不 进

qì dǎ pēn tì yán yǔ shēng zhòng quán shēn wú
气、打 喷 嚏、言 语 声 重、全 身 无

lì suān lǎn tóu téng tòng zhī jié suān téng
力、酸 懒、头 疼 痛、肢 节 酸 疼。

➢ 预防 yù fáng

- jiā qiáng tǐ yù duàn liàn
  加 强 体 育 锻 炼。
- wū nèi cháng kāi chuāng hù cháng shài bèi
  屋 内 常 开 窗 户，常 晒 被
  rù shǐ shì nèi kōng qì xīn xiān
  褥，使 室 内 空 气 新 鲜。
- zhù yì chuān tuō yī fú bù yào hàn hòu
  注 意 穿 脱 衣 服，不 要 汗 后
  shòu liáng
  受 凉。
- shǎo chuàn qīn fǎng yǒu shǎo dào gōng gòng
  少 串 亲 访 友，少 到 公 共
  chǎng suǒ
  场 所。

2. 普通腹泻服用抗生素或（　　）即可。

A. 去痛片　B. 安乃近　C. 黄莲素　D. 感冒通片

三　注拼音。

腹泻（　　）　食欲（　　）　感染（　　）

干净（　　）　口腔（　　）　感冒（　　）

发烧（　　）　蔬菜（　　）

第二十课　常见几种疾病的介绍及预防

（二）

（三）阑尾炎

➢ 发病原因

duō yóu yú yǐn shí bú jié bào yǐn bào shí yǐn
多由于饮食不节，暴饮暴食，饮

hòu jù lièyùn dòng huò huí chóng yǐ zhì bái
后剧烈运动或蛔虫，以致白

yū qì zhì jù ér chéng tòng
瘀气滞，聚而成痛。

➢ 症状

fù bù téng tòng chū qī téng tòng zài shàng fù
腹部疼痛，初期疼痛在上腹

bù huò dù qí zhōu wéi yǐ hòu jì xù zhuǎn yí
部或肚脐周围，以后继续转移

bìng gù dìng zài yòu xià fù bù ér qiě téng
并固定在右下腹部，而且疼

tòng jiā jù fù pí wēi jū jí cháng quán wò
痛加剧，腹皮微拘急，常蜷卧，

yòu tuǐ bú néng shēn zhí shēn zhí zé fù tòng
右腿不能伸直，伸直则腹痛

jiā jù bàn bàn yǒu è hán fā rè ǒu tù
加剧，半伴有恶寒、发热、呕吐、

dà biàn mì jié
大便秘结。

➢ 治疗

- fā xiàn zhèng zhuàng hòu kě zhù shè qīng
发现症状后可注射青

méi sù huò kǒu fú huáng àn lèi hé kàng
霉素，或口服磺胺类和抗

shēng lèi yào wù
生类药物.

yě kě yǐ jìn xíng shǒu shù zhì liáo shǒu
也可以进行手术治疗，手

shù zhì liáo yuè zǎo yuè hǎo
术治疗越早越好.

（四）高血压

zhèng cháng rén de xuè yā shì háo
正 常 人 的 血 压 是 120/60 毫

mǐ biāo zhǔn lǎo nián rén luè gāo yú nián qīng
米 标 准，老 年 人 略 高 于 年 轻

rén
人。

➢ 发病原因

yí chuán yīn sù
- 遗 传 因 素

jīng shén yīn sù
- 精 神 因 素

qí tā jí bìng de jì fā zhèng rú huàn
- 其 它 疾 病 的 继 发 症，如 患

shèn yán huò cháng qī fú yòng jī sù lèi
肾 炎，或 长 期 服 用 激 素 类

yào wù
药 物。

➢ 症状

tóu tòng tóu hūn shī mián qiě xuàn yùn
头 痛 头 昏，失 眠 且 眩 晕，

tóu zhòng jiǎo qīng jì yì lì jiǎn tuì jìn ér
头 重 脚 轻，记 忆 力 减 退，进 而

fā shēng gāo xuè yā xīn zāng bìng gāo xuè yā
发 生 高 血 压 心 脏 病，高 血 压

nǎo bìng nǎo yì xuè bàn shēn bú suì
脑 病，脑 溢 血、半 身 不 遂。

➢ 治疗和预防

gāo xuè yā shì yī zhǒng màn xìng bìng yào
- 高 血 压 是 一 种 慢 性 病，要

màn màn de cháng qī de zhì liáo hé xiū
慢 慢 的，长 期 的 治 疗 和 休

yǎng
养。

cǎi yòng yǐn shí liáo fǎ měi tiān duō
- 采 用 饮 食 疗 法。每 天 多

chī shū cài hé cù shǎo chī yán
吃 蔬 菜 和 醋，少 吃 盐。

yào wù zhì liáo jiàng yā yòng jiàng yā
- 药 物 治 疗。降 压 用 降 压

yào shī mián yòng zhēn jìng yào děng
药，失 眠 用 镇 静 药 等。

重点词语

lán wěi jù liè fù bù jì xù shēn zhí
阑 尾 剧 烈 腹 部 继 续 伸 直

è hán ǒu tù shǒu shù yí chuán
恶 寒 呕 吐 手 术 遗 传

shī mián xiū yǎng zhèn jìng kāi lǎng
失 眠 休 养 镇 静 开 朗

bì miǎn cì jī
避 免 刺 激

原因　D.没有原因

四　简答

1、高血压有什么症状？

2、怎样预防阑尾炎？

第二十一课　妇幼保健（一）

chǎn qián jiǎn chá
➢ 产 前 检 查

chǎn qián jiǎn chá shì fēi cháng zhòng yào de
产 前 检 查 是 非 常 重 要 的，

tā de zuì dà de hǎo chù jiù shì yù fáng nán
它 的 最 大 的 好 处 就 是 预 防 难

chǎn
产。

chǎn qián jiǎn chá de mù dì
➢ 产 前 检 查 的 目 的。

kě yǐ jí zǎo fā xiàn yùn fù zài huái yù
● 可 以 及 早 发 现 孕 妇 在 怀 孕

qī chū xiàn mǒu xiē hé bìng zhèng
期 出 现 某 些 合 并 症。

kě suí shí jiān hù tāi ér de fā yù shì
● 可 随 时 监 护 胎 儿 的 发 育 是

练习

一　判断题（正确的划√，错误的划x）

1. 饭后剧烈运动不会引发阑尾炎。（　）

2. 暴食暴饮会引起阑尾炎。（　）

3. 正常人的血压是 140/80 毫米汞柱。（　）

4. 精神因素是引起高血压病的因素之一。（　）

二　填空

阑（　）腹（　）继（　）恶（　）

呕（　）手（　）失（　）激（　）

三　选择题

1. 阑尾炎发病的原因（　）

A. 饮后不动　B. 饮后激烈的运动　C. 其他原因　D. 没有原因

2. 高血压发病的原因（　）

A. 遗传和精神原因　B. 不运动的原因　C. 其他

fǒu zhèng cháng yǒu wú jī xíng děng
否 正 常，有 无 畸 形 等。

liǎo jiě tāi ér shì fǒu zhèng cháng liǎo
• 了 解 胎 儿 是 否 正 常，了

jiě gǔ pén yǒu wú jī xíng yǐ què dìng
解 骨 盆 有 无 畸 形 以 确 定

fēn miǎn fāng shì
分 娩 方 式。

chǎn qián jiǎn chá de cì shù hé shí jiān ān
➢ **产 前 检 查 的 次 数 和 时 间 安**

pái
排。

què zhěn huái yùn hòu jìn xíng chū zhěn
• 确 诊 怀 孕 后 进 行 出 诊

dēng jì hé jiǎn chá
登 记 和 检 查。

huái yùn wǔ gè yuè hòu měi gè yuè jiǎn
• 怀 孕 五 个 月 后 每 个 月 检

chá yī cì
查 一 次。

huái yùn qī gè yuè hòu měi bàn gè yuè
• 怀 孕 七 个 月 后 每 半 个 月

jiǎn chá yī cì
检 查 一 次。

huái yùn jiǔ gè yuè hòu měi guò qī tiān
• 怀 孕 九 个 月 后 每 过 七 天

jiǎn chá yī cì
检 查 一 次。

zhěng gè yùn qī xū jiǎn chá jiǔ zhì shí
• 整 个 孕 期 需 检 查 九 至 十

èr cì
二 次。

chǎn qián jiǎn chá kě yǐ jí shí fā xiàn hé
产 前 检 查 可 以 及 时 发 现 和

jiū zhèng yì cháng qíng kuàng gù kě yǐ jiǎn
纠 正 异 常 情 况，故 可 以 减

shǎo nán chǎn de jī lǜ wǒ men tōng guò
少 难 产 的 机 率。我 们 通 过

chǎnqián jiǎn chá de lǐ jiě jí shēn rù le
产 前 检 查 的 理 解 及 深 入 了

jiě lái péi yǎng zì jǐ jiē shòu chǎn qián
解，来 培 养 自 己 接 受 产 前

jiǎn chá de yì shí
检 查 的 意 识。

重点词语

chǎnqián 产 前	hǎochu 好 处	nánchǎn 难 产	yùnfù 孕 妇
huáiyùn 怀 孕	jiān hù 监 护	tāiér 胎 儿	fāyù 发 育
jīxíng 畸 形	gǔpén 骨 盆	fēnmiǎn 分 娩	

练习

一 抄写下面的词语，并注音。

检查（ ） 好处（ ） 怀孕（ ）

监护（ ） 胎儿（ ） 孕妇（ ）

发育（　　）　　了解（　　）

二　选字组词

前　难 { （　）产　　产（　） }　　怀　环 { （　）境　　（　）孕 }

三　给下面的词造句

理解—

好处—

检查—

发育—

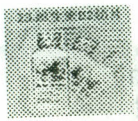
四　简答题

1. 为什么要产前检查？

2. 它的好处在哪儿？

第二十二课 妇幼保健（二）

孕期保健

（一）孕期保健可以保护孕妇的健康，也有利于胎儿的正常发育，在怀孕期间饮食方面应注意。要补充蛋白质，要多吃肉 、鱼、蛋 、豆类等。要补充维生素  ，多吃蔬菜 ，水果。

（二）其他方面应注意

- 有病及时就医
- 尽量不要服用药物，确实需要，一定要在医生的指导下服用。

yào bì miǎn jiē chù nóng yào děng yǒu gǎn
● 要避免接触农药等有感
rǎn xìng wù zhì
染性物质。

yùn qī nèi xìng jiāo róng yì yǐn qǐ liú
● 孕期内性交容易引起流
chǎn zǎo chǎn gǎn rǎn děng
产、早产、感染等。

yào zhù yì gè rén wèi shēng cháng yòng
● 要注意个人卫生，常用
wēn shuǐ xǐ zǎo hé cā xǐ rǔ tóu
温水洗澡和擦洗乳头。

ān pái hǎo láo dòng shuì mián xiū xī shí
● 安排好劳动，睡眠、休息时
jiān
间。

重点词语

cì jī　　jiùyī　　zhǐdǎo　　gǎnrǎn
刺激　　就医　　指导　　感染

rǔtóu　　xiūxī
乳头　　休息

练习

一　在怀孕期间饮食方面应注意什么？

二　读汉字写拼音

产前（　　）　就医（　　）　监护（　　）

休养（　　）　避免（　　）　开朗（　　）

刺激（　　）　遗传（　　）

三　判断题

1. 在怀孕期不能吃肉.（　）

2. 多次性交不会影响孕妇.（　）

3. 孕妇要补充什么维生素.（　）

4. 孕妇千万不能服药.（　）

5. 要补充维生素，多吃蔬菜、水果。（　）

6. 不偏食，不吃带刺激性的或太咸的食物。（　）

第二十三课 性病

shén me shì xìng bìng
➢ 什么是性病？

xìng bìng shì yī zhǒng zài tā tā rén
性 病 是 一 种 在 他（她）人

xìng jiāo shí bèi chuán rǎn shàng de yī lèi jí
性 交 时 被 传 染 上 的 一 类 疾

bìng huò chuán rǎn bìng
病 或 传 染 病。

wǒ guó zhòng diǎn fáng zhǐ de xìng bìng yǒu
➢ 我国重点防止的性病有：

shēng zhí qì pào zhěn niào dào yán lín
生 殖 器 疱 疹、尿 道 炎、淋

bìng méi dú hé ài zī bìng děng bā zhǒng
病、梅 毒 和 艾 滋 病 等 八 种。

cháng jiàn de xìng bìng yǒu nǎ xiē zhèng
➢ 常见的性病有哪些症

zhuàng
状？

nán xìng pái niào pín fán pái niào téng
男 性： 排 尿 频 繁，排 尿 疼

tòng niào dào yǒu shāo zhuó gǎn niào dào kǒu
痛，尿 道 有 烧 灼 感，尿 道 口

hóng zhǒng yǒu nóng yè liú chū
红 肿，有 浓 液 流 出。

nǚ xìng bái dài zēng duō bìng yǒu chòu
女 性： 白 带 增 多 并 有 臭

wèi pái niào téng tòng xìng jiāo shí yīn dào
味，排 尿 疼 痛，性 交 时 阴 道

shēn bù téng tòng
深 部 疼 痛。

nán nǚ liǎng xìng dōu kě zài shēng zhí qì fù
男 女 两 性 都 可 在 生 殖 器 附

jìn chū xiàn pào zhěn yìng jié kuì yáng yóu
近 出 现 疱 疹、硬 结、溃 疡、疣

zhuàng wù děng
状 物 等。

zěn yàng yù fáng jí zhì liáo
➢ 怎样预防及治疗？

yào jīng cháng xǐ zǎo jiǎng wèi shēng qín
要 经 常 洗 澡、讲 卫 生、勤

huàn nèi kù xìng jiāo shí shǐ yòng ān quán tào
换 内 裤，性 交 时 使 用 安 全 套。

qǐng zhù yì yǒu xiē bìng zhèng bú míng xiǎn hái
请注意：有 些 病 症 不 明 显，还

yǒu xiē xìng bìng biǎo xiàn zài shēn tǐ de qí
有 些 性 病 表 现 在 身 体 的 其

tā bù wèi yīn cǐ rú guǒ dé le huò huái yí
他 部 位，因 此，如 果 得 了 或 怀 疑

zì jǐ dé le xìng bìng jiù bú néng zì jǐ hú
自 己 得 了 性 病，就 不 能 自 己 胡

luàn chī yào zhè yàng yǒu kě néng huì yán wù
乱 吃 药，这 样 有 可 能 会 延 误

bìng qíng yào jí shí dào zhèng guī yī yuàn jìn
病 情，要 及 时 到 正 规 医 院 进

xíng chè dǐ de jiǎn chá jí zhì liáo
行 彻 底 的 检 查 及 治 疗。

二 回答问题

1. 用自己的话说说应怎样预防性病？

2. 假如你得了性病该怎么办？

第二十四课 艾滋病

ài zī bìng shì yī zhǒng yán zhòng de
艾滋病是一种严重的
chuán rǎn bìng chuán rǎn shàng ài zī bìng hòu
传染病。传染上艾滋病后，
rén de dǐ kàng néng lì zhú jiàn xià jiàng zhí
人的抵抗能力逐渐下降直
zhì xiāo shī zuì hòu sǐ wáng ài zī bìng de
至消失最后死亡。艾滋病的
qián fú qī cháng duǎn chà yì hěn dà duǎn zé
潜伏期长短差异很大，短则
liù tiān cháng zé dá shí sì nián píng jūn èr
六天，长则达十四年，平均二
zhì shí nián
至十年。

重要词语

xìngbìng 性病	chuánrǎn 传染	jíbìng 疾病	fángzhǐ 防止
shēngzhíqì 生殖器	niàodào 尿道	lìnbìng 淋病	méidú 梅毒
zhèngzhuàng 症状	pínfán 频繁	nóngyè 浓液	yīndào 阴道
kuìyáng 溃疡	huáiyí 怀疑	chèdǐ 彻底	yánwù 延误

练习

一 填空

1. 我国重点防止的性病有（ ）种，其中课文中你学到了几种，分别是（ ）、（ ）、（ ）、（ ）、（ ）。

2. 男性患有性病的症状有（ ）、（ ）、尿道有（ ）尿道口（ ），有浓液流出。

3. 女性患有性病的症状有（ ）并有臭味，（ ），（ ）时阴道深部疼痛。

ཁོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་ནི་ཁྲག་ཀྱི་རྒྱུན་འཕྲིན་ཡིན། (ཡིན་) གསུམ་པ་ནི་ཨ་མས་བྱུང་བའི་རྒྱུན་འཕྲིན་ཡིན།

ཨ་མས་ཀྱིས་བྱི་ཀུན་ལ་ཐེབས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི།

བདེ་བའི་ཆུང་ཀྲིས་ཤིན་པའི་ཚ་ཤའི་
ཁྱབ་འབྲེལ་བྱས་པ་བཅས།

རང་དག་དེ་ཚོད་པའི་ཐག་གཅོད་བཟོས་པའམ་
སྐྱོན་བཅོས་ཚ་ཤས་བོད་སྐྱེད་པ་བཅས།

ཨད་ཅིའི་ནད་ཚོད་མཁན་གྱི་ནད་དག (ཡིན་)
ཕྱི་ཁ་ཡོད་པའི་ཨ་མ་ནས་ཀྱང་ཕྱུག་འབོལ་པ་བཅས།

➢ 艾滋病有三种传播途径：

yī shì xìng jiē chù chuán bō zhè shì chuán bō
一是性接触传播，这是传播

de zhǔ yào tú jìng èr shì xuè yè chuán bō
的主要途径。二是血液传播，

sān shì mǔ yīng chuán bō
三是母婴传播。

chuán bō ài zī bìng de yù fáng tú jìng shì
➢ 传播爱滋病的预防途径是：

- bǎo chí yī gè xìng bàn lǚ
  保持一个性伴侣
- yǔ mò shēng rén fā shēng xìng guān xì
  与陌生人发生性关系

shí rú guǒ nǐ bùquèdìng duìfāngshìfǒu dài
时，如果你不确定对方是否带

ài zī bìng zuìhǎo qǐngzhèng què shǐ yòng
爱滋病，最好请正确使用

ān quán tào
安全套

- yǐ gǎn rǎn ài zībìng de fù nǚ bù yí
  已感染爱滋病的妇女不宜

shēng yù
生育

- jiē shòu zhēn cì pí fū de yī liáo cāo
  接受针刺皮肤的医疗操

zuò shí shǐ yòng yí cì xìng huò jīng guò
作时，使用一次性或经过

yán gé xiāo dú de yī liáo qì xiè
严格消毒的医疗器械

➢ **下列情况下不会传染爱滋病：**

wò shǒu tán huà gòng cān jiē wěn hāi sòu wén
握手、谈话、共餐、接吻、咳嗽、蚊

chóng dīng yǎo děng
虫叮咬等。

重点词语：

ài zī bìng	yán zhòng	dǐ kàng lì	zhú jiàn
艾滋病	严重	抵抗力	逐渐

qián fú qī	chā yì	chuán bō	tú jìng
潜伏期	差异	传播	途径

xuè yè	xìng jiē chù	mǔ yīng	huàn zhě
血液	性接触	母婴	患者

练习

一， 判断题

1，艾滋病是一种性病（ ）

2，艾滋病的潜伏期短则一年，长则十五年。

（ ）

3，只要接触艾滋病患者就会传染上艾滋病。

（ ）

4，接吻不会传染艾滋病（ ）

二， 问答题

1. 什么是艾滋病？

2. 艾滋病的传播途径有哪些？

3. 爱滋病的潜伏期是多少？

农村扫盲数学

འདིར་དགེ་ཚན་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ནི། སྒོ་དེ་ཀྱི་ནང་དུ་དེ་བརྡོད་དང་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་མང་དགས་ན་མགོ་རྟོག་པའི་རྒྱུ་རྣ་འཕྲོ་བར་དོགས་པས་ཚན་པ་རྣམས་ཀ་ཅང་བསྟུས་པར་བྱིས་ཡོད། དེ་བས་སྒོ་བ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དེ་བརྡོད་མང་དུ་དན་ནས་ཚན་པ་རེ་རེའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་སྒོ་བ་མའི་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བར་ཅི་ནུས་བྱ་བར་མཁྱེན།

学习十位数进位加法和退位减法.

--加法--

准备题一：

25＋30=55　　70＋92=162　　43＋62=105

62＋47=109　　73＋23=96　　51＋62=113

竖式写法：

25	70	43	62
＋30	＋92	＋62	＋47
55	162	105	109

73	51
＋23	＋62
96	113

练习

1、做一做下面的各题。

加数	48	81	49	84	34	96	27	64
加数	27	67	28	26	56	41	56	82
和								

准备题二：

98－43=55　　28－17=11　　67－42=25

59－27=32　　64－27=37　　44－27=17

竖式写法

98	28	67	59
－43	－17	－42	－27
55	11	25	32

64	44
－27	－27
37	17

练习

81＋12=93　　25＋67=□　　74＋16=□

56＋27=□　　81＋27=□　　57＋63=□

73＋26=□　　48＋68=□　　80＋16=□

2、做一做竖式加法

41	26	60	84
＋81	＋71	＋43	＋11
（　）	（　）	（　）	（　）

99	48	63	27
＋19	＋27	＋51	＋41
（　）	（　）	（　）	（　）

51	74
＋63	＋51
（　）	（　）

3、想一想

1、做一做下面各题

28－11=（　）	48－26=（　）	71－49=（　）
46－25=（　）	96－78=（　）	62－47=（　）

2、计算竖式减法

76	47	91	39
－51	－28	－47	－27
（　）	（　）	（　）	（　）
68	78	59	67
－37	－27	－38	－38
（　）	（　）	（　）	（　）
49	74		
－39	－27		
（　）	（　）		

3、想一想，怎么做

49－（　）=16　27－（　）=7　97－（　）=53

69－（　）=48　81－（　）=27　60－（　）=48

17	69	80	96
－（　）	－（　）	－（　）	－（　）
3	25	26	54

学习十位数加减两步或多步骤

一、加法两步式题

28＋19＋14=61　　47＋60＋27=134

37＋56＋67=160　　48＋51＋30=129

37＋71＋28=136　　90＋11＋19=120

竖式写法

28	47	37
19	60	56
＋14	＋27	＋67
61	134	160

48	37	90
51	71	11
+30	+28	+19
129	136	120

练习

1、计算

17+21+20=（　　）　　30+27+61=（　　）

49+51+27=（　　）　　34+60+11=（　　）

39+27+18=（　　）　　13+27+19=（　　）

29+27+15=（　　）　　40+27+61=（　　）

2、做一做竖式的加法

11	18	16
27	27	17
+16	+18	+28
（　　）	（　　）	（　　）

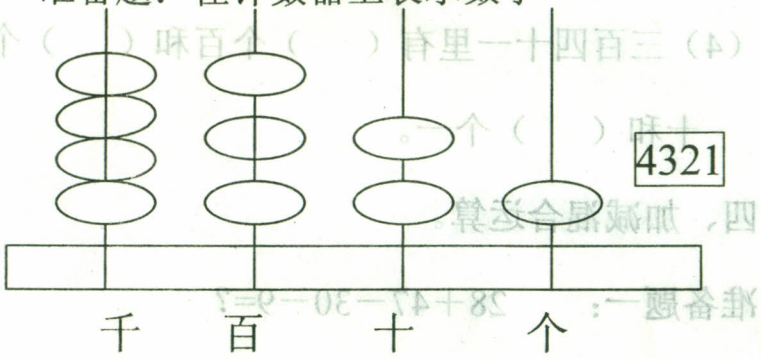
67	73	67
41	41	51
+28	+29	+ 9
（　　）	（　　）	（　　）

28	90	27
61	2	84
+7	+ 7	+ 4
（　　）	（　　）	（　　）

3、做一做

加数	14	14	6	90	39	6	80
加数	19		18		14	28	19
加数	27	18		7	156	14	4
和		32	54	125			

准备题：在计数器上表示数字



练习

1、读出下面各数

2　　4　　8　　10　　20　　55

100　145　　189　　299　　1500　　1005

9299　　28550　　29005　　30000

500000　　389020　　894560

2、填空

（1）二十七里面有（　　）个十和（　　）个一。

（2）四十九里有（　　）个十和（　　）个一。

（3）一百零三里有（　　）个百和（　　）和（　　）

二、减法两步式题

62－17－20=25　　49－15－9=25

89－57－19=13　　76－49－21=6

89－20－18=51　　79－53－14=12

练习

1、　计算

90－29－30=（　　）　　67－16－9=（　　）

78－49－11=（　　）　　86－67－9=（　　）

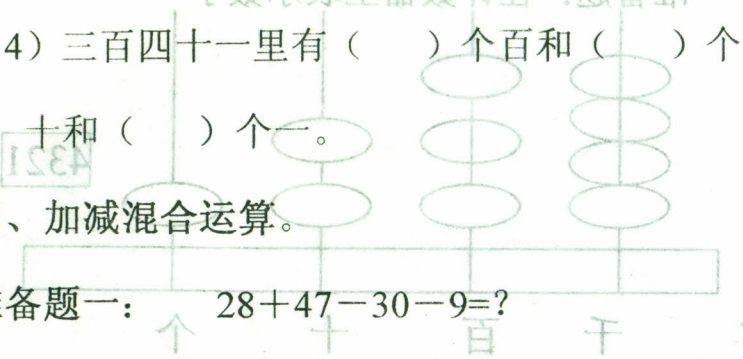
68－16－21=（　　）　　75－26－45=（　　）

三、数的读法与写法（老师自己例题）

经常从右边起，第一位的数字叫个位，（是0-9之间）第二位是十位，第三位是百位，第四位是千位，第五位是万位。

个十和（　）一。

（4）三百四十一里有（　）个百和（　）个十和（　）个一。



四、加减混合运算。

准备题一：　28＋47－30－9=?

先 28＋47　　30＋9　　再把 75－39

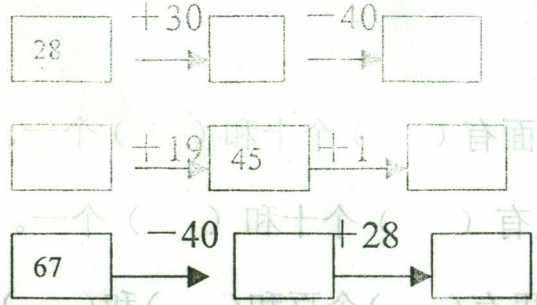
28＋47－30－9

=75－39

=36

练习

1、做一做



2、算一算（口算）

24＋13＋16＝　36＋8－21＝　49－28＋7=

40－20＋1=　90－58＋24=　81－52＋48=

70－23－18=　53－38＋75=　36＋8－27=

准备题二：

31＋47－21＋14=?

31＋47－21＋14

=78－21+14

=78－35

=43

练习：

56＋75－23＝　34－12＋84＝

98－56＋49＝　48－88＋65＝

38＋45＋39＝　93－67＋54＝

乘法（十位数乘法）

准备题：

7×9=63　9×8=72　12×3=36　18×4=72

13×4=52　6×11=66　7×14=98　6×10=60

竖式写法

7	9	12	18
×9	×8	× 3	× 4
63	72	36	72

13	11	7	6
× 4	× 6	×14	×10
52	66	98	60

练习

1、算一算

7×8=（　）　9×8=（　）　9×7=（　）

乘法（十位或十位以下的乘法）

乘法口诀

1×1=1								
1×2=2	2×2=4							
1×3=3	2×3=6	3×3=9						
1×4=4	2×4=8	3×4=12	4×4=16					
1×5=5	2×5=10	3×5=15	4×5=20	5×5=25				
1×6=6	2×6=12	3×6=18	4×6=24	5×6=30	6×6=36			
1×7=7	2×7=14	3×7=21	4×7=28	5×7=35	6×7=42	7×7=49		
1×8=8	2×8=16	3×8=24	4×8=32	5×8=40	6×8=48	7×8=56	8×8=64	
1×9=9	2×9=18	3×9=27	4×9=36	5×9=45	6×9=54	7×9=63	8×9=72	9×9=81

6×7=（　　）　12×4=（　　）　7×11=（　　）

5×15=（　　）　17×2=（　　）　18×2=（　　）

20×1=（　　）　21×2=（　　）　3×19=（　　）

2、做一做

9	8	12	11
×8	×7	× 3	× 1
（　）	（　）	（　）	（　）
9	8	10	6
×11	×12	× 7	×20
（　）	（　）	（　）	（　）
× 0	× 0	× 9	× 2
（　）	（　）	（　）	（　）

学习十位或十位以上的乘法

准备题一：

15×5=75　　150×5=750　　20×10=200

60×4=240　　7×11=77　　12×12=144

竖写方法

15	150	20	60
× 5	× 5	×10	× 4
75	750	200	240

7	12
× 11	× 12
77	144

准备题二：

因数	9	20	64	12	7
因数	7	1	2	12	11
积	63	20	128	144	77

小数乘法

准备题一： 13.5×5=67.5

13.5 × 5 = 67.5 → 扩大 10 倍，135 × 5 = 675 → 积缩小 10 倍

13.5
× 5
67.5

练习更多的例子(老师和学员一起来做)：

7.4 ×3 =　　2.2 × 4 =

3.3 × 3 =　　4.1 × 5 =

5.2 × 5 =　　10.5 × 2 =

练习

1、算一算

150×3=(　　)　18×11=(　　)　23×12=(　　)

100×11=(　　)　101×2=(　　)　63×9=(　　)

2、做一做

18 × 9 = (　)　27 × 11 = (　)　16 × 7 = (　)　21 × 11 = (　)

93
× 9
(　)

	101	73	28	14	11	9	7
×	9	11	12	12	10	18	20
=	909						

准备题二： 如两个小数相乘积的小数位数不够时要在前面用 0 补足。

$0.56 \times 0.15 = 0.084$

扩大 10 倍 ← 积缩小 10 倍

0.56	0.56
× 0.15	× 0.15
280	280
56	56
84	0.084

小数位数不够 → 前面用 0 补足

练习

1、算一算

0.7×5=(　　)　　1.2×9=(　　)　　7.3×4=(　　)

0.3×2.1=(　　)　　4.1×27=(　　)　　12×0.6=(　　)

2、做一做

0.7	1.2	1.5	4.2
× 0.5	× 9.1	×0.1	× 0.2
(　　)	(　　)	(　　)	(　　)

8.1	4.2	2.8	4.2	9.2
× 4	× 2	× 7	× 2	× 3
(　　)	(　　)	(　　)	(　　)	(　　)

除法（十位以内）

准备题：

12÷4=3　　18÷9=2　　22÷2=11

64÷4=16　　80÷8=10　　48÷16=3

竖式写法

3	2	11
4)12	9)18	2)22
12	18	22
0	0	0

4	3	8
16)64	16)48	10)80
64	48	80
0	0	0

练习

1、算一算

24÷8=（　）　64÷8=（　）　44÷11=（　）

63÷7=（　）　32÷4=（　）　40÷5=（　）

2、老师举更多的例子，并跟学员一起练习，然后布置课堂练习。

商为小数和小数的除法

商为小数的除法：

准备题：　　31÷5=6.2

28÷8=3.5　　39÷6=6.5　　15÷2=7.5

竖式写法：

```
      6.2
   5 ) 31
       30
       10
       10
        0
```

```
      3.5
   8 ) 28
       24
       40
       40
        0
```

```
      6.5
   6 ) 39
       36
       30
       30
        0
```


练习

1、28÷6=（　）　41÷3=（　）

29÷2=（　）　73÷4=（　）

2、

```
   4 ) 63
```

```
   2 ) 81
```

```
   3 ) 27
```

```
   2 ) 47
```

```
   5 ) 64
```

小数的除法

准备题：

15÷0.3=50　　21.45÷15=1.43

1.69÷26=0.065　　117÷36=3.25

竖式写法

$$0.3\overline{)\begin{array}{r}50\\15\end{array}}$$

除数和被除数扩大 10 倍然后再除

$$3\overline{)\begin{array}{r}50\\150\\15\\0\end{array}}$$

$$15\overline{)\begin{array}{r}1.43\\21.45\\15\\64\\60\\45\\45\\0\end{array}}$$

$$26\overline{)\begin{array}{r}0.065\\1.69\\156\\130\\130\\0\end{array}}$$

个位和十位上不够商，都要补零

依次类推，老师要跟学员一起做完以上的例子，并布置有关的课堂作业。

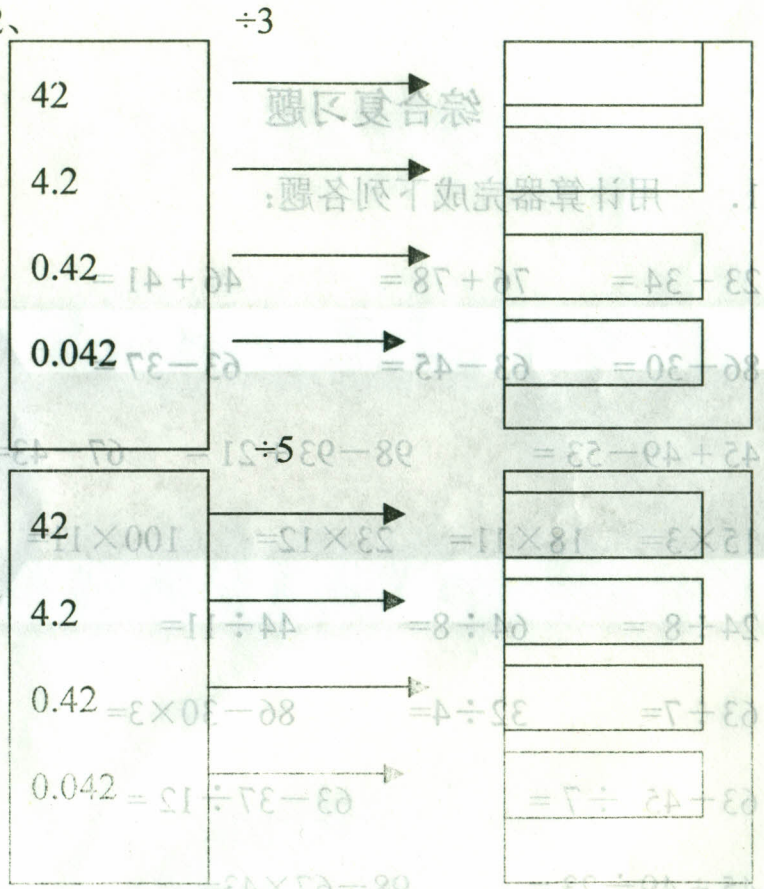
练习

1、42.84÷7=(　　)　　67.5÷15=(　　)

289.8÷18=(　　)　　79.2÷16=(　　)

16.8÷28=(　　)　　15.6÷24=(　　)

2、



3、判断下列知题的商哪些小于 1。

5.04÷6 =(　　)　　210.6÷65=(　　)

62 ÷5 =　　101×2=　　56+27=

28−11=　　64×5 =　　34×12 =

62−43 =　　73 + 34 =　　39×11 =

3. 用计算器计算：

42.8÷6=(　　)　　64.5÷15=(　　)

189.8÷18=(　　)　　59.2÷16=(　　)

16.8÷2=(　　)　　15.6÷21=(　　)

63.5 + 43.2 =(　)　　31.4 + 82 =(　)

63.1−32.6 =(　)　　83 + 34.2−23.3 =(　)

34.4×4 + 34.6 =(　)　　34.1 + 82−32.6 =(　)

7.79÷95=(　)　　54÷36=(　)

32.93÷37=(　)　　0.462÷28=(　)

综合复习题

1. 用计算器完成下列各题：

23 + 34 =　　76 + 78 =　　46 + 41 =

86−30 =　　63−45 =　　63−37 =

45 + 49−53 =　　98−93 + 21 =　　67−43=

15×3=　　18×11=　　23×12=　　100×11=

24÷8 =　　64÷8=　　44÷11=

63÷7=　　32÷4=　　86−30×3=

63−45 ÷7 =　　63−37÷12 =

45 + 49÷23 =　　98−67×43=

2. 用竖式法计算：

21÷3=　　24÷8 =　　32÷5 =